

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»  
<https://opi-journal.ru>

2025, Том 7, № 4 / 2025, Vol. 7, Iss. 4 <https://opi-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)

УДК 796.011



## Особенности организации занятий по физической подготовке с военнослужащими женского пола

<sup>1</sup>Хагай В.С., <sup>2</sup>Савин М.Н., <sup>3</sup>Трошин С.О., <sup>3</sup>Попадын В.В., <sup>3</sup>Скопинцов В.И.,

<sup>1</sup>Ставропольский государственный педагогический институт,

<sup>2</sup>Донецкое высшее общевойсковое командное училище,

<sup>3</sup>Московское высшее общевойсковое командное училище

**Аннотация:** статья посвящена физической подготовке военнослужащих женского пола, где физическая подготовка рассматривается как организованный процесс, состоящий из комплекса мероприятий, направленных на повышение общефизической подготовленности и укрепления здоровья. Актуальность исследования обусловлена тем, что военная служба как особый вид профессиональной деятельности в равной степени предъявляет свои высокие требования к уровню военно-профессиональной и физической подготовленности как к военнослужащим мужчинам, так и к военнослужащим женского пола. Военно-профессиональная деятельность всегда сопряжена с высокими психическими и физическими нагрузками, военнослужащим необходимо иметь высокую работоспособность, которая достигается за счет систематических занятий физической подготовкой. Женщины, которые осознано выбрали военную службу, на ровне с мужчинами должны развивать и совершенствовать физические и специальные качества, овладевать военно-прикладными навыками в соответствии с выполнением служебных обязанностей. Цель работы – определить теоретические аспекты физической подготовки военнослужащих женского пола. При организации учебно-тренировочных занятий должны учитываться факторы, которые существенно отличают военнослужащих женщин от военнослужащих мужского пола и оказывают влияние на управление процессом их физического совершенствования. Процесс физической подготовки должен быть направлен не только на развитие и совершенствование военно-прикладных навыков, но и на сохранение физического здоровья. Сделан вывод о необходимости организации систематических учебно-тренировочных занятий физической подготовкой, так как именно занятия физической подготовкой помогают женщинам снизить уровень психофизической нагрузки, сохранять прекрасное самочувствие, высокую активность, хорошее настроение и профессиональное долголетие.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, военнослужащие-женщины, военно-профессиональная деятельность, физиологические особенности организма, адаптация, физические качества, двигательные навыки, морально-психологические качества

Для цитирования: Хагай В.С., Савин М.Н., Трошин С.О., Попадын В.В., Скопинцов В.И. Особенности организации занятий по физической подготовке с военнослужащими женского пола // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 4. С. 125 – 132.

Поступила в редакцию: 11 марта 2025 г.;  
Одобрена после рецензирования: 13 мая 2025 г.; Принята к публикации: 6 июня 2025 г.

## Features of organizing physical training classes with female military servicemen

<sup>1</sup> Hagay V.S., <sup>2</sup> Savin M.N., <sup>3</sup> Troshin S.O., <sup>3</sup> Popadyin V.V., <sup>3</sup> Skopintsov V.I.,

<sup>1</sup> Stavropol State Pedagogical Institute,

<sup>2</sup> Donetsk Higher All-Arms Command School,

<sup>3</sup> Moscow Higher Combined Arms Command School

**Abstract:** the article is devoted to the physical training of female military personnel, where physical training is considered as an organized process consisting of a set of measures aimed at improving general physical fitness and health promotion. The relevance of the study is due to the fact that military service as a special type of professional activity equally places high demands on the level of military professional and physical fitness for both male and female military personnel. Military professional activity is always associated with high mental and physical stress, military personnel need to have high working capacity, which is achieved through systematic physical training. Women who consciously chose military service should develop and improve their physical and special qualities on an equal basis with men, and master military-applied skills in accordance with their official duties. The purpose of the work is to determine the theoretical aspects of the physical training of female military personnel. When organizing training sessions, factors that significantly distinguish female military personnel from male military personnel and influence the management of their physical development process should be taken into account. The process of physical training should be aimed not only at developing and improving military-applied skills, but also at maintaining physical health. It is concluded that it is necessary to organize systematic physical training sessions, since it is physical training that helps women reduce their mental and physical stress, maintain excellent health, high activity, good mood and professional longevity.

**Keywords:** physical training, female military personnel, military professional activity, physiological characteristics of the body, adaptation, physical qualities, motor skills, moral and psychological qualities

**For citation:** Hagay V.S., Savin M.N., Troshin S.O., Popadyin V.V., Skopintsov V.I. Features of organizing physical training classes with female military servicemen. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (4). P. 125 – 132.

The article was submitted: March 11, 2025; Approved after reviewing: May 13, 2025; Accepted for publication: June 6, 2025.

### Введение

Споры о целесообразности военной службы женщин остается актуальным на протяжении всей истории. На протяжении веков женщины постепенно отвоевывали право стоять в одном строю с мужчинами, защищая свою Родину. В истории есть немало фактов о женщинах-воительницах, которые на ровне с мужчинами сражались на поле брани. Начиная с эпохи Средневековья, женщины на ровне с мужчинами облачались в стальные доспехи и с мечом в руках принимали участие в сражениях, проявив яркий пример мужества и героизма. Конечно же, такие примеры были больше исключением чем правилом, но и их подвиги и героизм свидетельствуют об огромной роли, которую они сыграли в политической и общественной жизни, а некоторые женщины изменили ход истории.

Особый интерес исследователей вызывает массовое участие советских женщин в Великой Отечественной войне. Согласно различным источникам, участие в боевых действиях и обеспечении фронта приняли свыше миллиона женщин. Значительная часть из них проходила предварительное обучение в рамках деятельности ДОСААФ (Доб-

ровольное общество содействия армии, авиации и флоту). Формировались целые женские подразделения – от зенитчиц и связисток до пилотов и военных медиков. Многие из них проявили выдающуюся отвагу, заслужив признание и награды.

Официально женщин мобилизовать начали только с 1942 года, до этого женщины добровольцами уходили на фронт.

Сегодня доля женщин в структуре Вооруженных Сил России превышает 10 %, что стало возможным благодаря выравниванию социального статуса граждан страны независимо от половой принадлежности и доступности женщинам многих мужских профессий.

Сейчас никого не удивишь женщиной в военной форме и с оружием в руках, при этом следует отметить, что требования к уровню физической подготовленности женщинам ничуть не меньше, чем к мужчинам, так как сама специфика военной службы требует постоянной готовности к трудностям военно-профессиональной деятельности.

Современные условия военной службы предъявляют высокие требования к физической подготовленности военнослужащих независимо от пола. Женщины в армии выполняют задачи, требующие

высокого уровня выносливости, силы, скорости и координации. При этом физиологические особенности женского организма требуют особого подхода к разработке программ спортивных тренировок.

Физическая подготовка военнослужащих-женщин должна учитывать как общие принципы спортивной тренировки, так и специфические особенности строения и функционирования их организма. Особую роль в обеспечении физической готовности женщин играет аэробная нагрузка, способствующая развитию сердечно-сосудистой системы, улучшению общего физического состояния и повышению устойчивости к стрессовым факторам.

#### Материалы и методы исследований

Справедливо ради, отметим, что большинство военнослужащих-женщин задействованы в операциях штабного и технического характера, а также в тыловом обеспечении. Тем не менее, они не исключены из зоны боевых действий и могут находиться в непосредственной близости от фронта.

Для поддержания высокого уровня работоспособности женщинам, как и мужчинам, необходимо систематически поддерживать уровень физической подготовленности.

При составлении программ физической подготовки для женщин, проходящих службу, важно учитывать ряд факторов, отличающих их от мужчин [1].

Среди этих факторов:

- ограниченная двигательная активность в рамках профессиональных обязанностей;
- специфика служебных подразделений и разнородность выполняемых задач;
- различия в условиях быта и наличии личного времени;
- необходимость учитывать особенности женской физиологии и психологии при разработке программ физической подготовки.

Военная служба предъявляет к женщинам не меньшие требования в плане физической и психологической подготовки, чем к мужчинам. Регулярные тренировки и занятия спортом являются основным инструментом повышения устойчивости к физическим и психическим нагрузкам, формирования прикладных навыков и поддержания здоровья [2].

Физическая подготовка военнослужащих женского пола направлена на развитие силы, выносливости и специфических умений, нужных для выполнения служебных задач, а также на поддержание работоспособности несмотря на внешние и возрастные факторы. Кроме того, физическая ак-

тивность способствует стабилизации эмоционального фона, снижает уровень стресса и укрепляет общее самочувствие.

Методика подготовки должна учитывать биологические и психосоциальные особенности женщин. Хотя занятия физической подготовкой и тренировки, как правило, проходят в индивидуальном порядке, в их основу закладываются универсальные педагогические принципы: воспитание, оздоровление и обучение.

Проведение учебно-тренировочных занятий с военнослужащими-женщинами организовываются как правило, в виде самостоятельных физических тренировок и носят комплексный характер. Как правило, женщины приступают к самостоятельным физическим тренировкам после проведения подготовительной части в составе ученых групп, пользуясь методическими рекомендациями и тренировочными программами разработанные специалистами физической подготовки и медицинскими работниками с учетом индивидуальных особенностей женщин.

При разработке методических рекомендаций и тренировочных программ, специалистам физической подготовки необходимо определить цели, задачи и направленность занятия, подобрать физические упражнения с учетом индивидуальных особенностей военнослужащих-женщин. Составить тренировочные программы с учетом различных по длительности занятий в тренировочных циклах (ежедневно, месяц, квартал, полугодие, год).

Занятия по физической подготовке и тренировки для женщин чаще всего проводятся в формате самостоятельных занятий, но под руководством специалистов физической подготовки. При разработке программ учитываются: цели и задачи тренировок (развитие силы, выносливости, гибкости); индивидуальные особенности (возраст, уровень подготовки, состояние здоровья); периодичность нагрузок (ежедневные, еженедельные, долгосрочные циклы) [3].

Объем физических упражнений, используемых для решения этих задач в методических рекомендациях и тренировочных программах для самостоятельных физических тренировок, зависит от основных целей и индивидуальных особенностей занимающихся. Так как занятия носят комплексный характер, то они должны отличаться большим разнообразием упражнений и методических приемов в организации тренировочного процесса.

Рекомендуется применять такие способы, как:

- фронтальный способ – это когда все занимающиеся, одновременно выполняют те или иные физические упражнения;

- индивидуальный способ – это когда занимающиеся, выполняют физические упражнения самостоятельно, под руководством специалиста физической подготовки;

- круговой способ тренировки – это когда занимающиеся, выполняют физические упражнения с различной целевой направленностью на различных учебных местах в составе небольшой группы, с определенным временем для смены мест занятий.

### Результаты и обсуждения

Основу учебно-тренировочных занятий с военнослужащими-женщинами в виде самостоятельных физических тренировок, должны составлять различные физические упражнения, выполняемые в различных исходных упражнениях, ходьба, бег, упражнения в прыжках, физические упражнения на силу, выносливость, быстроту и гибкость.

Количество физических упражнений, их амплитуда, интенсивность и координационная сложность, должны быть определены с учетом индивидуальных возможностей военнослужащих-женщин и их возраста [4].

Разминке в программах для женщин следует уделять больше внимания, чем в мужских тренировках: она должна быть более длительной и щадящей. Следует отметить, что от мужчин, женщины отличаются некоторыми особенностями строения организма, например анатомические отличия (менее прочный костный аппарат, менее развитая мускулатура, особенности строения таза) влияют на способность выполнять упражнения, требующие максимального проявления силы, скорости и выносливости. Также женский организм уступает мужскому по функциональным возможностям сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Поэтому нагрузка при тренировках на выносливость должна дозироваться иначе: увеличиваться плавно и на протяжении более длительного периода. Особое внимание уделяется укреплению мышц живота, спины и тазового дна, от которых зависит расположение внутренних органов и общее здоровье.

Физическая активность благотворно влияет на нервную систему, предотвращает развитие эмоциональных перегрузок. В определённые фазы менструального цикла нагрузку рекомендуется снижать, чтобы избежать негативного воздействия на организм [5].

Физиологические различия между мужчинами и женщинами, включая различия в составе тела, уровне гормонов, силовых возможностях и выносливости, диктуют необходимость учитывать эти факторы при планировании тренировочных программ [6].

Следует отметить, что систематические занятия физической подготовкой и тренировки способствуют: улучшению работы сердечно-сосудистой системы; повышению общей выносливости; снижению стресса и укреплению психической устойчивости; профилактике травм за счет плавного увеличения физических нагрузок [7].

При этом необходимо учитывать, что в период менструального цикла физические нагрузки должны снижаться, так как большие физические нагрузки в этот период могут неблагоприятно сказать на здоровье женщины.

Вместе с тем, научные исследования показывают, что при правильной организации тренировочного процесса, женщины способны достигать высоких результатов в военно-прикладных видах физической подготовки [8].

Наиболее эффективными занятиями, можно считать занятия аэробикой, так как упражнения входящие в аэробику подходят для занимающихся женщин всех возрастов, при этом лучшего эффекта можно достичь только в процессе систематических занятий. При этом, учебно-тренировочные занятия, необходимо организовывать под руководством опытных инструкторов, которые будут учитывать индивидуальные особенности, физические возможности и интересы занимающихся.

Как правило, в учебно-тренировочных занятиях по аэробике, используются специфические методы и средства организации спортивной тренировки, учитываются все необходимые элементы для подготовки занимающихся к соревновательной деятельности. Учебно-тренировочные занятия по аэробике проводятся, как правило, под музыку.

Проведение учебно-тренировочных занятий по аэробике под музыкальное сопровождение, позволяет эффективно организовать движения, а также повышает эмоциональное состояние занимающихся. Положительные эмоции вызывают у занимающихся желание выполнять движения более энергичнее, что усиливает воздействие этих движений на организм, повышают желание заниматься и влияют положительно на общее состояние здоровья. Ритмичная музыка хорошо помогает в обучении сложно координированных движений, упражнения и движения лучше запоминаются.

Одной из наиболее адаптивных форм физической активности для женщин-военнослужащих является оздоровительная аэробика. Её плюсом является возможность подбора упражнений с учетом возраста, физического уровня и состояния здоровья.

Занятия оздоровительной аэробикой относят к массовой физической культуре, в процессе заня-

той которой, физическая нагрузка может регулироваться с учетом индивидуальных особенностей, занимающихся любой возрастной категории, что является уникальным средством физической активности для военнослужащих-женщин.

Аэробика включает в себя:

- аэробику высокой интенсивности – в основном тренировочные занятия проводятся с использованием различных прыжков и бега;
- степ-аэробику – в основном тренировочные занятия проводятся с использованием специальной платформы с возможностью регулировать различную высоту подъема;
- аэробику с футбольным мячом – в основном тренировочные занятия проводятся с использованием специального большого мяча (футбольный мяч), все упражнения выполняются сидя и лежа;
- аквааэробику – тренировочные занятия проводятся в плавательном бассейне;
- силовая аэробика (фитнес) – тренировочные занятия проводятся в высокointенсивном режиме, упражнения выполняются как правило, силовой направленности, тренировка упражнений строится по принципу «круговой тренировки»;
- аэробика низкой интенсивности – тренировочные занятия проводятся с невысокой интенсивностью, как правило, это ходьба, движения в полуприседе и различные выпады.

Современные условия военной службы предъявляют высокие требования к физической подготовленности военнослужащих независимо от пола. Женщины в армии выполняют задачи, требующие высокого уровня выносливости, силы, скорости и координации. При этом физиологические особенности женского организма требуют особого подхода к разработке программ тренировок.

Физическая подготовка военнослужащих-женщин должна учитывать как общие принципы спортивной тренировки, так и специфические особенности строения и функционирования их организма. Особую роль в обеспечении физической готовности женщин играет аэробная нагрузка, способствующая развитию сердечно-сосудистой системы, улучшению общего физического состояния и повышению устойчивости к стрессовым факторам.

Аэробные тренировки имеют особую ценность для военнослужащих-женщин по следующим причинам:

- развитие общей выносливости.
- улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- снижение уровня стресса и повышение психической устойчивости.
- профилактика травм.

Таким образом, аэробика является эффективным инструментом в системе физической подготовки военнослужащих-женщин.

Комплекс упражнений по аэробике, выполняемых с учетом индивидуальных возможностей и возраста военнослужащих-женщин, направлен на:

- повышение аэробной выносливости;
- укрепление основных мышечных групп;
- развитие координации и гибкости;
- профилактику травматизма;
- обеспечение психоэмоциональной разгрузки.

Примерный комплекс упражнений по аэробике строится с учетом следующих принципов организации учебно-тренировочных занятий:

- постепенное увеличение нагрузки;
- разнообразие упражнений;
- регулярность тренировок;
- контроль интенсивности.

Структура учебно-тренировочных занятий по аэробике с военнослужащими-женщинами состоит:

1. Разминка (5-7 минут):

- легкий бег на месте;
- круговые движения руками и ногами;
- наклоны и повороты туловища.

2. Основная часть (30-35 минут):

- кардио-блок: прыжки «джампинг джек», бег с высоко поднятыми коленями, шаги с выпадом вперед;

- танцевальный аэробный блок: базовые связки шагов;

- силовой блок: упражнения с собственным весом;

3. Заминка и растяжка (5-10 минут):

- растягивание основных групп мышц;
- упражнения на дыхание и расслабление.

В качестве методических рекомендаций при организации и проведении учебно-тренировочных занятий с военнослужащими-женщинами, необходимо:

- учитывать фазы менструального цикла, снижая интенсивность в периоды дискомфорта;

- учитывать частоту сердечных сокращений, пульс не должен превышать 80-85 % от максимального значения;

- учитывать степень утомляемости, при признаках переутомления физическую нагрузку необходимо снижать;

- уделять особое внимание разминке и растяжке.

- мотивировать военнослужащих женского пола к самостоятельным физическим тренировкам.

Как мы уже отмечали, что процесс организации занятий по физической подготовке с военнослужащими-женщинами в силу специфики военно-

профессиональной деятельности направлен на развитие и совершенствование физических и специальных качеств сохранение физического здоровья поддержания общей работоспособности, несмотря на неблагоприятные факторы военно-профессиональной деятельности и возрастные изменения организма, то занятия аэробикой как нельзя лучше подойдет для включения в план самостоятельных физических тренировок.

Авторами предлагается примерный перечень физических упражнений для включения в программу тренировок для военнослужащих-женщин, выполняемых в различных положениях. Но опять же, необходимо помнить, что количество физических упражнений, их амплитуда, интенсивность и координационная сложность, должны быть определены с учетом индивидуальных возможностей и возраста военнослужащих-женщин.

В положении стоя:

- для рук и плеч: подъемы, вращения, сгибания;
- для шеи и корпуса: наклоны, повороты, вращения;
- для ног: подъемы, выпады, разгибания.

В положении сидя и лежа:

- сгибания стоп, круговые движения ног;
- подъемы ног и корпуса, повороты туловища;
- упражнения на мышцы спины и живота в разных положениях.

Растяжка в положении стоя:

- упражнения для мышц бедра (передняя, задняя поверхность бедра);
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для мышц плечевого пояса;
- упражнения для мышц груди.

Ходьба:

- с движениями руками, в разных направлениях, в сочетании с координационными элементами.

Бег:

- медленный и быстрый, с высокими подъемами бедра, приставными шагами и т.п.

Прыжки и подскоки:

- на месте и с перемещением, с изменением положения ног, в сочетании с работой рук.

Упражнения с использованием футбольного мяча:

- различные полуприседы и наклоны, растягивания и статические удержания в разных положениях.

Все вышеперечисленные формы занятий входят в состав самостоятельных тренировок военнослужащих-женщин. Они проводятся под контролем специалистов и с учетом методических указаний, с целью обеспечения должного уровня физической подготовки и поддержания здоровья.

Для поддержания и укрепления здоровья, соответствующее возрасту, физическое и психическое развитие и формирования адаптационных способностей, можно в самостоятельных физических тренировках использовать физические упражнения с футбольным мячом. Упражнения с футбольным мячом способствуют укреплению и сохранению здоровья, поддержание высокого уровня интеллектуальной и физической работоспособности, мышечной выносливости, гибкости, создание положительного эмоционального фона [9].

Физические упражнения с футбольным мячом, являются наиболее типичными для включения в план самостоятельных физических тренировок военнослужащих-женщин, например:

- с опорой руками на футбольный мяч – полупричедания;

- сидя с опорой руками на футбольный мяч – откатить футбольный мяч руками вперед и вытянуть тело максимально вперед;

- сидя на футбольном мяче, перейти в положение лежа спиной на футбольном мяче;

- стоя на правой ноге, левую ногу поставить на футбольный мяч – перейти в положении сидя на футбольном мяче (попеременно чередовать смену ног);

- сидя на футбольном мяче – выполнить наклоны в стороны, вытянуть руку противоположную стороне наклона, вторая рука на поясе наклоны туловища в левую сторону, вытянуть руки в противоположную стороне наклона (попеременно чередовать);

- сидя на футбольном мяче, поочередно сгибать ноги с махом руками в стороны, выполнить поочередные махи прямых ног, руки в стороны;

- сидя на полу – футбольный мяч между согнутых ног, откатить руками футбольный мяч вперед, ноги выпрямить;

- лежа на спине на полу, прямые ноги на футбольном мяче, подкатить футбольный мяч к ягодицам и приподнять таз;

- лежа на спине на полу, ноги на футбольном мяче, приподнять таз и задержать в таком положение (2-3 сек);

- лежа на спине на полу, ноги на футбольном мяче, приподнять таз с попеременным махом ногами вверх.

Систематические занятия физической подготовкой для военнослужащих-женщин являются необходимым условием для повышения уровня общефизической подготовленности, укрепления здоровья. Они проводятся с учетом профессиональных особенностей и характера служебной деятельности военнослужащих-женщин.

Занятия по физической подготовке с военнослужащими-женщинами, как правило, проводятся в виде самостоятельных физических тренировок. Самостоятельные физические тренировки носят комплексный характер и включают все разделы физической подготовки военнослужащих.

Самостоятельными физическими тренировками военнослужащие-женщины занимаются после проведения в составе учебных групп подготовительной части. В процессе самостоятельных физических тренировок, военнослужащие-женщины в своих тренировках используют методические рекомендации, разработанные специалистами физической подготовки и медицинскими работниками воинской части [10].

Женщинам в возрасте старше 18 лет, для оздоровляющего эффекта от физических нагрузок, рекомендуется заниматься умеренными аэробными нагрузками (объемом не менее 150 мин в неделю), например: ходьбой, ездой на велосипеде, плавание. Для интенсивных тренировок, рекомендуется заниматься аэробными нагрузками (объемом 75 мин в неделю), например: бег трусцой, спортивные танцы, спортивные игры.

Занятия физической подготовкой и тренировки должны быть систематическими и присутствовать в жизни женщины не временами, а всегда, то есть стать частью образа жизни.

### Выводы

Физическая подготовка военнослужащих-женщин требует особого подхода, учитывая физиологические особенности женского организ-

ма. Применение аэробных тренировок позволяет эффективно развивать выносливость, укреплять сердечно-сосудистую систему и снижать риск травматизма. Безусловно, что женщины всегда хотят выглядеть энергичными, подтянутыми, иметь хорошую фигуру, не иметь лишний вес, выглядеть как можно моложе и привлекательнее.

Физическая подготовка военнослужащих-женщин требует особого подхода, основанного на учете их физиологических и психологических особенностей. Аэробные тренировки доказали свою эффективность для развития выносливости и укрепления здоровья.

Для достижения наилучших результатов важно:

- подбирать виды активности, которые приносят удовольствие (танцы, плавание, силовые тренировки);
- соблюдать регулярность учебно-тренировочных занятий;
- адаптировать физические нагрузки в зависимости от возраста и индивидуальных возможностей;
- в разработке индивидуальных программ использовать методические рекомендации специалистов физической подготовки воинской части.

Разработанный комплекс физических упражнений может быть использован как в период служебной деятельности, так и в процессе организации самостоятельных физических тренировок, способствуя поддержанию высокого уровня физической и психологической готовности военнослужащих-женщин.

### Список источников

1. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. М.: «ЦЕНТРМАГ», 2023. 212 с., ил.
2. Содержание самостоятельной физической тренировки военнослужащих / под общей ред. А.А. Щепелева. Спб.: ВИФК, 2011. 93 с.
3. Ендельцев Б.В. Физическая подготовка офицеров старших возрастных групп и находящихся в запасе. СПб.: ВИФК, 2010. 126 с.
4. Масалова О.Ю. Теория и методика физической культуры: учебник. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2018. 572 с., ил.
5. Соловьев Г.М., Соловьева Н.И. Здоровьесберегающая система образования в обеспечении здоровья и формирования культуры здорового образа жизни учащихся: монография. М.: «Илекса», 2007. 236 с.
6. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. М.: «Мир», 1997. 368 с., ил.
7. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. М.: «Флинта, Retorika-A», 1999. 560 с., ил.
8. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов. М.: «ВЛАДОС», 1998. 480 с., ил.
9. Кабышева М.И., Смородин В.В. Физическая культура девушек и женщин: Методические рекомендации. Оренбург: «ФГБОУ ВО ОГУ», 2019.
10. Физическая подготовка: учебник. Балашиха: «ВА РВСН имени Петра Великого», 2018. 312 с.

### **References**

1. Manual on physical training in the Armed Forces of the Russian Federation. Moscow: "TSENTRMAG", 2023. 212 p., ill.
2. Contents of independent physical training of military personnel. edited by A.A. Shchepelov. St. Petersburg: VIFK, 2011. 93 p.
3. Endal'tsev B.V. Physical training of officers of senior age groups and in reserve. St. Petersburg: VIFK, 2010. 126 p.
4. Masalova O.Yu. Theory and methodology of physical education: textbook. Rostov-on-Don: "Phoenix", 2018. 572 p., ill.
5. Soloviev G.M., Solovieva N.I. Health-preserving education system in ensuring health and forming a culture of healthy lifestyle of students: monograph. M.: "Ileksa", 2007. 236 p.
6. Bayer K., Sheinberg L. Healthy lifestyle. M.: "Mir", 1997. 368 p., ill.
7. Dubrovsky V.I. Valeology. Healthy lifestyle. M.: "Flinta, Retorika-A", 1999. 560 p., ill.
8. Dubrovsky V.I. Sports medicine: textbook for university students. M.: "VLADOS", 1998. 480 p., ill.
9. Kabysheva M.I., Smorodin V.V. Physical education of girls and women: Methodological recommendations. Orenburg: "FGBOU VO OSU", 2019.
10. Physical training: textbook. Balashikha: "VA RVSN named after Peter the Great", 2018. 312 p.

### **Информация об авторах**

Хагай В.С., кандидат педагогических наук, профессор, Ставропольский государственный педагогический институт

Савин М.Н., кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры, Донецкое высшее общевойсковое командное училище

Трошин С.О., старший преподаватель, Московское высшее общевойсковое командное училище

Попадьин В.В., кандидат педагогических наук, доцент, заместитель начальника кафедры, Московское высшее общевойсковое командное училище

Скопинцов В.И., кандидат педагогических наук, доцент, старший преподаватель, Московское высшее общевойсковое командное училище, Skopinzow@mail.ru

© Хагай В.С., Савин М.Н., Трошин С.О., Попадьин В.В., Скопинцов В.И., 2025